

ZACVIČTE SI doma!

9. 2.2012 Bydlení Strana 86
Michaela Hrnečková, Hana Došlová

Cítíte, že nejste zrovna ve formě, a najít si čas na návštěvu fitcentra je pro vás nespelnitelný sen? Zařídte si vlastní posilovnu! Poradíme vám, jak získat ztracenou kondici zpět v domácím prostředí.

Je dokázáno, že bez pohybu se snižuje fyzická i psychická aktivita, a je smutným faktem, že více než 40 % populace trpí obezitou. Ale pozor, není dobré vrhnout se do posilování po hlavě. Všichni odborníci se shodují, že nelze začít bez konzultace s lékařem a také s trenérem.

Než začnete zařizovat

Posilování doma má hned několik výhod. Neobejdete se sice bez prvních rad trenéra, kterého můžete oslovit třeba ve větším fitcentru, ale ušetříte čas a máte soukromí. Nákup posilovacích strojů a pomůcek je větší investicí, a proto je dobré vše naplánovat. Prostor pro posilovnu by měl být dostatečně velký a větratelný. Materiály použité na podlahu i stěny by měly být snadno udržovatelné a hygienické. V každé správné posilovně musejí viset zrcadla. Pokud jste ve cvičení nováček, možná máte mylnou představu o jejich funkci – nejsou tam proto, aby se svalovci obdivně pozorovali. Mají ukázat, zda jsou cviky prováděny správně. Proč a jak cvičit?

Pomůckou pro orientaci v široké nabídce potřeb pro fitness je určení tréninkového cíle. K minimálně desetiminutovému zahřátí před začátkem cvičení slouží ergometr. Je to v podstatě rotoped s měřením aktuálního výkonu. Pokud chcete trénovat srdce a zlepšit celkovou fyzickou kondici, vsaďte na osvědčené metody. Chůze je nejpřirozenější pohyb a díky běžeckým pásům se můžete procházet klidně, i když venku prší.

Dobrou investicí je i měřič tepové frekvence, malý přístroj, který se připevní na hrud'. Pro tvorbu svalové hmoty volte multifunkční posilovací věže, činky či polohovací lavice. Na spalování tuků jsou ideální crossové trenažéry či veslice. Pohyb veslování zároveň tvaruje postavu a zlepšuje silovou vytrvalost.

Mějte na paměti, že účelem není stát se kulturistou, ale hýbat se. Pouze 40 % vaší snahy by mělo být cvičení, zbylých 60 % úspěchu se skrývá ve správném stravovacím a pitném režimu. Oběťte alespoň 15 minut denně, abyste se udrželi ve formě. Pokud chcete redukovat váhu, naplánujte si minimálně 45 minut posilování třikrát v týdnu.

SLOVO ODBORNÍKA **BC. DANIEL OPAČITÝ**, absolvent **katedry tělesné výchovy Ostravské univerzity** a jednatel společnosti FITINVEST Při cvičení doma i ve fitness centru je důležité spojit aerobní zátěž se samotným posilováním svalů. Trendem poslední doby jsou crossové trenažéry. Ideální variantou je TRX (Training Resistance Exercise), speciální popruhy, které se staly během krátké doby celosvětovým hitem. Jsou skladné, dají se pověsit téměř kdekoli v bytě či domě. Navíc dokonale posílí svaly celého těla a nezatěžují kloubní systém. Kvůli jejich minimální prostorové náročnosti bych je jednoznačně doporučil. Může je využít celá rodina. Pokud je místa pro domácí posilování ve vašem obydlení minimum, vystačíte si s podložkou a s jednoduchými pomůckami. Poradit, případně nechat si vytvořit návrh, se můžete v některé ze specializovaných firem zabývajících se realizací fitness projektů. Základní informace také dostanete ve většině prodejen se sportovním vybavením.

Foto popis| domácnost & technika SATURA E EXT, crossový trenažér od firmy KETTLER, 42 990 Kč (HC COMPACT)

Foto popis| AEROBNÍ PODLOŽKA, vhodná nejen na cvičení, ale i ke koupání a opalování, 529 Kč (OLPRAN)

Foto popis| CROSSOVÝ TRENAŽÉR HORIZON FITNESS ANDES 8, pokročilý hydraulický sklápěcí systém, 38 950 Kč (EFITNESS_CZ)

Foto popis| ŠVIHADLO SK 10 HMS, pěnovkou pokrytá držadla, plastové lanko, 38 Kč (BENESPORT. CZ)

Foto popis| POSILOVAČ na tvarování a posilování břišního svalstva, cena od 269 Kč (OLPRAN)

Foto popis| PRSŇÍ A STEHENNÍ POSILOVAČ OLPRAN FITNESS, 299 Kč (OLPRAN)

Foto popis| REEBOK DECK STEP pro klasický step i posilování, včetně DVD a sady expandérů, 5 990 Kč (DOMAFIT)

Foto popis| CHAMP SOFA, pohovka a boxovací pytel v jednom, cena od 3 600 € (TOBIAS FRÄNZEL)

Foto popis| NEOPRENOVÉ ČINKY REEBOK, každá hmotnost má svou barvu, fialová váží 4 kg, 350 Kč (DOMAFIT)

Foto popis| POSILOVACÍ GUMY, dva kusy, 199 Kč (TCHIBO)

Foto popis| NOVINKY NA TRHU » Existuje univerzální posilovací stroj? Společnost MFT představila balanční desku TRIM DISC. Zlepšíte si na ní motoriku a po pouhých pěti minutách cítíte všech 650 svalů na těle. Stojí 3 490 Kč (FITNESSLAND)

Foto popis| » Závěsný systém TRX vám umožní cvičit kdekoliv. Pomocí tohoto originálního náčiní budujete svalovou sílu a trénujete rovnováhu. Prodává se s praktickým cestovním obalem za 3 999 Kč (3D FITNESS)

Foto popis| » Pod názvem POLE FITNESS se skrývá vysoce účinné taneční posilování. Jedná se o profesionální sport, který je u nás ještě v plenkách. Můžete začít například ve studiu DESTINY, nebo tancovat doma. Hlavním cvičebním náčiním je ocelová tyč. Je snadné ji instalovat, ale není vhodná do místnosti se sádkartonovým stropem. X-POLE SPORT 45 MM SET T-GOLD stojí 6 666 Kč (VERTIGO POLE FITNESS)

Foto popis| » Vibrační stroj POWER PLATE MY7 je vhodný i pro domácí použití. Jeho hlavní předností je jednoduché ovládání a možnost virtuálního trenéra. Za 7 500 € prodává POWER PLATE

Foto popis| » FITNESS BERRY je cvičební pomůcka pro gymnastiku, aerobik a je vhodná i k rehabilitaci. Prodává se v různých barvách za 4 400 Kč (FITNESS BERRY)

Foto popis| » Vibrační kmitací tyč FLEXI BAR je vynikající proti bolestem zad. Cílem cvičení je rozkmitat tyč a vydržet co nejdéle. Přitom zpevníte svaly a zlepšíte rovnováhu. Cena od 1 990 Kč (FLEXI BAR)

Foto popis| INSPORTLINE AEROBIC, set tyčí k mnoha různým cvikům, jako jsou dřepy, sklapovačky a cviky k posílení horní poloviny těla, cena od 1 990 Kč (INSPORTLINE)

Foto popis| OLPRAN FITNESS 7142BK?4, rotoped pozitivně ovlivňuje krevní tlak, optimálně zatěžuje srdce, zvyšuje vitální kapacitu plic a podporuje spalování tuků, 2 990 Kč (OLPRAN)

Foto popis| STEPPER S 3078 HMS, stojan s držadly ABISAL, 1 799 Kč (BENESPORT. CZ)

Foto popis| BALANČNÍ PODLOŽKA BOSU pro různá balanční, rehabilitační, relaxační a posilovací cvičení, 4 740 Kč (FITHAM. CZ)

Foto popis| BĚŽECKÝ TRENAŽÉR PACER s 8 tréninkovými programy, cena od 21 990 Kč (KETTLER)

Foto popis| MEDICINEBALL JORDAN s dvojitým úchopem k procvičení celého těla váží 5 kg, 1 190 Kč (DOMAFIT)

Foto popis| RECUMBENT BIKE RX 7, ergometr s možností připojení k počítači, cena od 36 990 Kč (KETTLER)

Foto popis| CYKLISTICKÝ ERGOMETR ERGORACE s možností připojení k počítači, 39 990 Kč (KETTLER)

Foto popis| KLEŠTĚ S POČÍTADLEM REEBOK k posilování jednotlivých prstů i celé ruky, 339 Kč (DOMAFIT)

Foto popis| KETTLER AB ROLLER, posilovač na trénování břišního svalstva, který nezatěžuje šiji, 1 290 Kč (KETTLER)

Foto popis| JORDAN REACTOR BALLS, různé velikosti, cena od 190 Kč (DOMAFIT)

Foto popis| OLPRAN 7555 BK, rotoped s magnetickým brzdovým systémem, 4 590 Kč (OLPRAN)

Foto popis| MAGNETICKÝ ERGOMETR STIL-FIT HOME FITNESS ART, 39 990 Kč (DOMAFIT)

Foto autor| FOTO archiv firem

<https://absolventi.osu.cz/>

<http://pdf.osu.cz/>